

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan, maka penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *goal setting* dengan motivasi berlatih atlet pada cabang olahraga ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri 2 Bandung. Jadi, apabila tingkat *goal setting* semakin tinggi maka kemampuan motivasi berlatih juga akan semakin tinggi dan demikian pula sebaliknya, karena kedua variabel tersebut saling berhubungan satu sama lain.

B. Saran

Kesimpulan di atas, maka penulis dapat merumuskan saran-saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

1. Bagi para atlet ekstrakurikuler futsal khususnya atlet ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri 2 Bandung dan para atlet cabang olahraga prestasi pada umumnya perlu memperhatikan aspek psikologi diantaranya penetapan *goal setting* agar dapat meningkatkan motivasi berlatih dalam cabang olahraga futsal.
2. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga permainan futsal hendaknya, harus memperhatikan komponen-komponen psikologinya. Dikarenakan tidak hanya aspek fisik, teknik dan taktik saja yang mempengaruhi motivasi berlatih dan prestasi atlet. Akan tetapi dari segi psikologi atau mental juga sangat berpengaruh terhadap pencapaian motivasi berlatih dan prestasi suatu atlet.
3. Bagi institusi pendidikan diharapkan lebih memperbanyak literatur di perpustakaan guna menunjang dan mempermudah dalam pencarian data, materi tentang *goal setting* dan motivasi berlatih dan sebagai masukan bagi

institusi pendidikan dalam mengembangkan ilmu yang berkaitan dengan *goal setting* dan motivasi berlatih.

4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan kajian yang lebih mendalam serta memiliki kriteria-kriteria yang lebih baik, agar diperoleh hasil yang lebih bermanfaat.